



『新年あけましておめでとうございます。』

年頭にあたり、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

昨年元日に石川県の能登半島地震、8月には日向灘地震に加え、私たちの和歌山県でも南海トラフ巨大地震注意報などと災害や防災と向き合う必要のある一年でありました。

今年、巳年（へび）で、「復活と再生（再生と変化）」という意味のある年だそうです。へびと言えば、少し怖い印象や悪者というような負のイメージを持つ方も多いかもしれませんが、古来よりへびは畏怖・崇敬の対象とされ神話や民話などの神様の象徴とされてきました。また意外かもしれませんが、「医学・医療」の象徴にもへびが使われています。世界保健機関である WHO のマークは杖にへびが巻き付いており、ギリシャ神話に出てくるアスクレピオス（治療の神様）の持っている杖にちなんでいます。

「いつからでも成長できる」「何度でもチャレンジできる」、支援をする中でいつも大事にしていることを実感できる今年の巳年。私自身もまだまだ成長できるように様々なことにチャレンジする一年にしたいと思います。ちなみに巳年は「金運」も上昇するのだそうなので、一生懸命、初詣でお祈りしておきました（笑）

今年一年も皆さまのご多幸を祈願して新年のご挨拶とさせていただきます。

『本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。』



施設長 南 芳樹

## 【1月の予定】

- 6日(月) 初詣(蟻通神社)
- 15日(水) スポーツ(ゴルフ打ちっ放し)
- 16日(木) 昼食会(お雑煮)
- 23日(木) 外食会(sougawa or あそこ)
- 30日(木) お茶会&ミーティング

## 【1月出張相談】

24日(金) みなべ町ふれ愛センター  
時間：13:30～15:00

## 【学習支援 今後の予定】

- (月) 中学生(英語) (火) 小学生
- (水) 高校生(英語) (金) 中学生・高校(数学)

## 【今年も FO 展に出展】

田辺市南新町にある『ギャラリーユリス』さんに再チャレンジで出展した2人の作品です。2人がいろんな思い込めて描いた様子が作品のタイトルに現れていますね。お疲れさまでした。



【不自由にした無限】

【リベンジ】



## 【串本町立体育館】

今回は、『あづまプラッツ』との合同スポーツでバドミントン・バスケット・野球をしました。



### 【みんなの感想】

- ・久しぶりの運動で足が痛くなりました。
- ・立ってるだけで体力を消耗して体の衰えを感じました。 ・野球楽しかった。

## 【外食会：一吉】

### 【みんなの感想】

- ・中華定食食品数があり過ぎて腹パンになりました。
- ・さすが一吉、提供がとても早かったです。久しぶりの茶そばも絶品でした。 ・海鮮丼が新鮮でおいしかったです。
- ・食べ終わりが最後にならなくて、会計回避出来なかった。(みんなの支払いを代表でお願いしました:笑)
- ・贅沢天井を頼みました。名前の通り海老が2本とたちうおの天ぷらが乗っていて気分はとても贅沢ですが、お財布は少しさみしくなりました。

【それぞれが撮影した写真】



## 【昼食会でタコスを作ったよ】

今月は、メンバーが探してくれた YouTuber『Gen の炊事場』のレシピで『タコス』を作りました。

### 【みんなの感想】

- ・メキシコの風を感じました。豚バラをもっとギトギトにしたらもっと美味しくなったかもしれないです。
- ・パクチーが気にならないくらいタコスが美味しかったです。
- ・ソースが予想できない味だったけど挑戦してみた。
- ・タコス、ライムどれくらいかければいいのかわからなかったけど美味しかった。もう少しかけてもよかったかもしれない。
- ・パクパクパクチー(笑)
- ・タコスを作る時にお肉を上手く焼けた。

サルサ作り:ししとう・パクチー・玉ねぎなどをフードプロセッサーにかける。



手づくりトルティーヤ



パクチーを刻む



絞るライムをキレイにカット



豚バラ肉をカット。コーラとにんにく・ライムなどで煮詰める

## 【クリスマス会】

今回は昼食会後のクリスマス会。ちょっとお腹がいっぱいで・・・というメンバーもチラホラ(笑)

今年はララロカレさんのシュトーレンでメリークリスマス🎄



使わなくなったのでいただいたクリスマスツリー❤️



ドミノピザ(もちろんテイクアウトで半額)



ポテト揚げ係:Tくん(笑)  
上手なのでついつい任せてしまいます。

恒例のビンゴゲーム



マックのシャカチキ

### 【みんなの感想】

- ・シャカチキ美味しかった。
- ・ビンゴでなかなかリーチ出来なかったです。
- ・一抜けビンゴで狙ってたうまそうなプレッツェル GET~
- ・調子に乗ってタコスを食べまくってピザを食べる時に少し苦しかった気がします。

理事長からの差し入れビンゴの景品



## ひなたの森

次回は・・・

『令和7年2月10日』です。

今月もたくさんのご厚意をいただき

開所日時 月～金曜 9時～18時(祝日・臨時休所除く)

田辺市高雄一丁目3-27 TEL 0739-33-7850 / FAX 0739-33-7850

ありがとうございました。メールアドレス [info@heart-tree.org](mailto:info@heart-tree.org) ホームページ <https://heart-tree.org>



HINATANO\_MORI